



Oslo og Akershus Parkinsonforening

Informasjonsbrev til alle medlemmer

Utgave nr 1 - 2008

Oslo, april 2008

Parkinsonbrevet

Kjære medlem!

Fylkesforeningens årsmøte for 2008 fant sted den 11. mars. Det var bra fremmøte, og årsmøtet staket opp klare retningslinjer for det videre arbeid i foreningen. Med bakgrunn i utsendte dokumenter ble det vedtatt en handlingsplan for inneværende år. På side 17 i dokumentene som alle medlemmer fikk tilsendt forut for årsmøtet kan dere se styrets forslag til handlingsplan. Den ble vedtatt uten endringer, men deltagerne drøftet blant annet hvordan vi skal prioritere de forskjellige oppgavene.

Det har også vært årsmøter i samtlige av våre 7 lokalforeninger. Årsmeldingene for 2007 er preget av stor og inspirerende aktivitet. Dette fremgår også av materiale som dere har fått tilsendt tidligere. De fleste lokalforeninger har målrettede handlingsplaner for 2008, og tror at medlemmene av foreningen vil merke at denne aktiviteten er til hjelp i hverdagen.

Hensikten med alt arbeidet i Parkinsonforeningen Oslo/Akershus er å bedre livskvaliteten til våre medlemmer og at alle kronisk syke skal føle støtte og hjelp i hverdagen. Dette er drivkraften til mer enn 50 tillitsvalgte rundt om i våre to fylker. Vi har grunn til å være stolte av alt arbeidet som utføres. På vegne av fylkestyret vil jeg takke alle tillitsvalgte i lokalforeningene for det arbeidet som utføres. Det er ingen selvfølge at enkeltmennesker bruker sin fritid til beste for andre. Mange tilsvarende organisasjoner opplever i dag at viljen til å yte en innsats avtar, og mange må også innskrenke sin aktivitet. Da er det gledelig at vi kan registrere en økende aktivitet med stadig flere personer som er villige til å bruke tid og krefter innenfor vår organisasjon.

Fylkesforeningen skal i inneværende år videreføre arbeidet med å utvikle flere lokalforeninger. I forbindelse med dette er det arrangert et orienteringsmøte for bydelene Gamle Oslo, Grünerløkka og Sagene. Møtet fant sted den 25. februar i lokalene til Grünerløkka bibliotek. Det ble valgt et interimsstyre som nå skal utvikle denne lokalforeningen som har 110 000 innbyggere innenfor sine bydeler. Vi ser frem til at det blir en organisert aktivitet innenfor denne delen av byen. Første ordinære medlemsmøte var torsdag 17. april, der man drøftet hvordan denne lokalforeningen skal utvikles. For nærmere informasjon kontakt Liselotte på telefon 22 37 28 01.

Lokalforeningen Oslo Nord har iverksatt et aktivt arbeid i Groruddalen. Det er bowling på Veitvedt, muligheter for bassengtrening ved Ammerudhjemmet og "åpent hus" på Stovner. Lokalforeningen viderefører selvfølgelig sine møter ved Grefsen-Kjelsås Eldresenter samt sin øvrige aktivitet. For nærmere informasjon om aktiviteten i Groruddalen, kontakt Grete på telefon 22 18 17 39 eller Bjørg på telefon 22 64 06 44.

Alle lokallagene er nå i full gang med vårsemesterets medlemsmøter og øvrige arrangement. Flere steder er det nå tilbud om treningsgrupper, aktiv trening i basseng og samtalegrupper. For nærmere informasjon kontakt ledelsen for ditt lokallag som er nevnt annet sted i dette brevet.

Vi gjør spesielt oppmerksom på fylkesforeningens fagseminar som arrangeres i Sandvika den 20 mai kl 17.00 – 20.00. Emnet for seminaret er mestring. Vi har alle erfart som pasient eller pårørende at det kan være tungt å leve med en kronisk sykdom. I seminaret skal vi belyse forskjellige sider av dette og hjelpe hverandre til å gjøre det lettere å leve med en slik byrde. Den kjente forfatter, kåsør og kursleder Per Anders Nordengen vil dele sine erfaringer med oss. Vi tror dette vil bli en lærerik ettermiddag. Det kommer nærmere informasjon i begynnelsen av mai.

Fylkesstyret sender en hilsen til hver enkelt av dere. Vi håper at det blir en fin vår og forsommer som kan gi liv og spenst til stive kropp. Tren kropp og sinn litt hver dag og se alle mulighetene som dagen i dag gir. Problemene som av og til demper livslysten er kanskje ikke så store som vi tror.

Magne Roland

Parkinsondagen 2008



I forbindelse med Parkinsondagen har Parkinsenforeningen i Oslo og Akershus markert dagen sammen med Forbundet. En aksjonsgruppe ledet av Ella Forberg gjennomførte et vellykket opplegg med aktiviteter på tog, T-bane, Oslo S og stand på Egertorvet. Formålet var å skape kjennskap og forståelse for vår sykdom. Alle deltakerne gikk kledd med gul T-shorte merket Parkinson.no og "Shaken, not stirred" på ryggen.

Skattefradrag for store sykdomsutgifter

Hvis du har sykdomskostnader på grunn av parkinsons sykdom som i løpet av 2007

ersteg kr 9 180,- kan du kreve særfradrag. Norges Parkinsonforbund har utarbeidet et skjema som kan hjelpe deg i gang. Skjemaset for 2007 er nå tilgjengelige på www.parkinson.no

Virksomheten på lokalplan

Hovedoppgavene for lokalforeningene er å arrangere aktiviteter for medlemmene som medlemsmøter, o.l. samt ha kontakt med aktuelle kommuner for å initiere og følge opp deres arbeide for parkinsonister.

Asker og Bærum

Styret har bestått av:

- Per-Erik Anderssen (fung. styreleder)
- Torild Sørensen Bang (selvvalgt permisjon som sekretær)
- Elizabeth Skare (fung. sekretær)
- Stein Kjølørød (kasserer)
- Bjørn Jacobsen, varamedlem
- Birthe Hærnes, varamedlem.

Østraordinært årsmøte vil bli avholdt etter sommerferien.

Den 29. april ønskes alle medlemmer i lokalforeningen velkommen til medlemsmøte i Kommunegården i Sandvika. Foredragsholder er Lenhart Kyllèsø, farmasøyt fra Allianceapoteket.

Follo Parkinsonlag

Styret:

- Guttorm Hjertøy, leder
- Rolf Linneberg, nestleder
- Anne Marie Nordang, sekretær
- Sigrun Adolfsen, kasserer
- Per K. Bakken, medlem
- Magne Haug, varamedlem
- Arild Aasdam, varamedlem

Follo Parkinsonforening hadde ved årets utgang 101 medlemmer. Vår lokalforening feirer i år 20-årsjubileum og onsdag 11.juni inviteres medlemmene til en spesiell jubileumsfeiring.

Våre gjenværende medlemsmøter i år er onsdag 7. mai, onsdag 24. september og onsdag 3.desember. Oppslutningen om våre møter har vært stigende i år og det møter opptil 40 medlemmer på møtene.

Ellers minner vi om treningen på Ski Sykehus hver tirsdag kl 13.00, og bowlinggruppen som møtes på Ski Bowlinghall første torsdag i måneden kl 14.30.

Lørenskog Parkinsonforening

Leder Hans Jørgen Forberg ønsket å fratre som formann, men var villig til å ta gjenvalg som styremedlem..

Styre

- Roy Waaler - leder og sekretær
- Bjørg Myhrvold - nestleder
- Bjørg Helander - kasserer
- Hans Jørgen Forberg - styremedlem
- Peter Holmes - styremedlem
- Asveig Leiros - styremedlem
- Tore Askilsrud - varamedlem

Ved årets utgang hadde foreningen 94 medlemmer.

Faste aktiviteter:

Medlemsmøter første torsdag i måneden kl. 18.30-21.00: Møtested Rolvsrudhjemmet, Margarethas vei 11, Lørenskog.

Pårørendegruppe hver måned møtes første tirsdag i måneden. kl. 15.00 til 16.30. Møtested Rolvsrudhjemmet.

Stav og stokkegangsgruppe går hver torsdag kl. 11.00. Startsted: Rolvsrudhjemmet..Sosialt samvær etterpå samme sted.

Trim hver tirsdag kl. 13.30-16.30 på Rolvsrudhjemmet med bassengtrening kl. 13.30 til 15.30, pause og deretter trening m/ fysioterapeut 15.30 til 16.30

På medlemsmøter og turer møter det opp gj.snitt. 25 medlemmer.

Skedsmo og omegn parkinsonlag

Etter flere års stor og engasjerende innsats hadde Jan Kjell Nygård bedt seg fritatt for ledervervet.

Etter årsmøtet har styret følgende sammensetning:

- John Bakken - leder
- Jan Kjærstad – nestleder/sekretær
- Knut Bergquist - kasserer
- Lise Nygård - styemedlem
- Per Arne Holt - styremedlem
- Astrid Olaus Refvik - varamedlem
- Jan Kjell Nygård - varamedlem
- Synnøve Larsen - varamedlem

Et årets utgang hadde parkinsonlaget 102 medlemmer

Faste aktiviteter:

- Medlemsmøte avholdes vanligvis første onsdag i måneden i "helse og velferdsalen" på Skedsmotun, Husebyveien 18, Skedsmokorset.
- Trim i varmtvannsbassenget på Skedsmotun hver mandag kl. 1330-1430.
- Gymnastikk hver onsdag på Skedsmotun kl. 1200- 1300.
- Sommertur. Årets tur går til Norsk Skogmuseum på Elverum tirsdag 3. juni.

På møtene deltar vanligvis rundt 40 medlemmer og pårørende. I bassenget er plassen litt begrenset. På gymnastikken er vi opptil 20 deltakere som trimmer til musikk fra da vi var yngre. Medlemmer fra andre lokallag kan også delta på våre møter og aktiviteter.

Oslo Nord

I november holdt vi vårt årsmøte, og styret fikk følgende sammensetning:

- Grete Tunsjø - leder
- Bjørg Trøber - nestleder:
- Karsten Haugskott - kasserer
- Mette Calmeyer - sekretær
- Jan Alfred Andersen - styremedlem:

Møtene i 2008 vil som tidligere holdes den 2. tirsdagen i mnd. Møtene holdes på Seniorsenteret Grefsen-Kjelsås, Kjelsåsveien 114, inngang fra Grefsenveien mellom kl. 18 og 21.

Oslo Syd

Styrets sammensetning er:

- Ingar Åbyholm, leder
- Gerner Fredriksen, styremedlem
- Oskar Grødahl, styremedlem
- Ivar Høistad, styremedlem
- Svein Andresen, styremedlem

Møtene holdes på Lambertseter Gård.

Neste medlemsmøte i foreningen avholdes 5. mai 2008, med tema likemannsarbeid, hva, av hvem og for hvem. Til høsten planlegges 2 medlemsmøter. Vi vil komme tilbake med tema og foredragsholdere. Foreningen vil konsentrere seg om medlemsmøter og å gi disse et innhold som kan interessere både parkinsonrammede og pårørende.

Oslo Sentrum

Er under etablering av Liselotte Krebs. Ta kontakt med henne på tlf 971 71097.

Oslo Vest (POV)

Styrets sammensetning:

- Jan Thaulow - leder
- Astrid L. Dalin - styremedlem
- Ellen Kynø - styremedlem
- Lubo Mauer - styremedlem
- Else-Liv Øwre - styremedlem
- Liv Njaa - vara
- Jens Kynø – vara

Vi hadde ved årsskiftet ca 140 medlemmer.

Program før sommeren et møte 21. mai: I dialog med filosofen Henrik Syse som skal snakke om hvordan valg av perspektiv på livet kan bedre livskvaliteten selv med store utfordringer som ved en kronisk, krevende sykdom. 11. juni blir det tur til Bogstad gård med omvisning. Mat og prat på Cafè Grevinnen. Påmelding innen 30.mai

Papaya (PArkinson PAsienter i Yrkesaktiv Alder)

Etter fjorårets yngreseminar ble det dannet en ny PAPAYA gruppe i Oslo. Gruppen har allerede hatt mange møter på Aker Sykehus (Lærings og mestringsenteret) bl.a. med yoga, søvn og skattefradrag for store sykdomskostnader, som tema. Gruppen har ca 20 deltakere og ønsker seg flere medlemmer. De som ønsker å bli med kan henvende seg til Tom Skårvin på tlf.995 14573 eller Birger Natvig 66761530.

Papaya Asker & Bærum har også hatt søvn, yoga og skatt som tema på sine siste møter. For mange med Parkinson kan søvnproblemene være blant de største plagene som følger med sykdommen. Dette har det vært for lite fokus på. Birger Natvig har holdt et engasjerende innlegg om egne erfaringer. Hvis det er noen lokalforeninger som ønsker dette som tema og trenger en innleder så kan de ta kontakt med Birger Natvig på tlf 66 76

30

Styret i fylkesforeningen består av:

Magne Roland – leder
Guttorm Hjertøy – nestleder
Ella Akre Forberg – sekretær
Liselotte Krebs – styremedlem
Astrid Dalin – styremedlem
Per Haraldstad – vara
Tom Skårvin – vara
Elizabeth Skare – vara

Foreningens mål:

"Styret arbeider for at alle pasienter og pårørende kan oppleve best mulig livskvalitet og verdighet i hverdagen, at den enkeltes menneskeverd blir respektert som likeverdig med alle andre i samfunnet. Respekten for den enkeltes autonomi og integritet skal være uavhengig av individets fysiske og psykiske situasjon".

Kontaktpersoner:

<u>Fylkesforeningen</u> Leder: Magne Roland Bergsallè 0854 Oslo Tlf: 22220177 E-post: almaro@online.no	<u>Oslo Sentrum</u> Liselotte Krebs Tromsøgata 15 0565 Oslo Telefon: 971 71 097 E-post: wang@online.no	<u>Oslo Vest</u> Leder: Jan Thaulow Heyerdalsveien 1B 0777 Oslo Tlf: 91394704 E-post: jthaulow@online.no
<u>Oslo Nord</u> Leder: Grete Tunsjø Hansegt 6 0880 Oslo Tlf: 22 23 00 52 E-post: g-unsjo@c2i.net	<u>Oslo Syd</u> Leder: Ingar Åbyholm Midttunveien 14B 1177 Oslo Tlf: 22 74 53 40 E-post: ingarabyholm@hotmail.com	<u>Follo:</u> Guttorm Hjertøy Sole alle 2 1540 Vestby Tlf: 64 95 09 08/90778344 E-post: guhj@online.no
<u>Lørenskog</u> Leder: Roy Waaler Røykås Terrasse 20 1476 Rasta Tlf: 67 90 02 14 Mobil: 90 59 37 19 E-post: ehelande@online.no	<u>Asker og Bærum</u> Kontakt: Per-Erik Anderssen Solstadlia 76 Tlf: 913 16 192 E-post: aalykke@online.no	<u>Skedsmo og omegn</u> Leder: John Bakken Karisv. 210 2013 Skjetten Tlf: 63 84 32 57 E-post: john.bakken@chello.no
<u>Papaya Oslo</u> Tom Skårvin Vestre Åslund 29b 1440 Drøbak mob. 99514573 e-post: tomskaa@online.no	<u>Papaya</u> Asker og Bærum Birger Natvig 66761530 birger.natvig@mtc.no	

Dalin, Per

Sørkedalen

759

OSLO